

Vereinsmitteilungen 1. Januar bis 30. April 2017



aktualisierte Internet-Ausgabe vom 01.03.2017

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen finden in der pädagogischen Verantwortung der LEB statt.

Wir bringen Bewegung ins Leben

www.kneipp-bad-nenndorf.de

Rainer Apholz
1. Vorsitzender

Anne-Gret Kirdorf
2. Vorsitzende

Helmut Gernart
3. Vorsitzender/Schriftführer

Martina Holz
Schatzmeisterin

Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,
 nachfolgend erfahren Sie Neues rund um den Verein.

Wir suchen weiterhin ehrenamtliche Mitarbeiter/innen für folgende Aufgaben:
Erstellen der Vereinsmitteilung, Radtourenleiter(in), Wanderführer(in).
Interessenten melden sich bitte bei der Geschäftsstelle unter Tel. 05723 76812.

Unsere Internetseite wurde neu gestaltet!
 Im Gästebuch können Sie uns Ihre Anregungen und Wünsche gerne mitteilen.

Wir gedenken der verstorbenen Mitglieder:

Renate Rienecker
 Christa Reichelt



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Renate Lena Hannemann, Werner Siewert, Rosemarie Otto,
 Ulrike Jung, Edith Stapelfeldt, Hannelore Kramp, Karin Meurer,
 Helmut und Helga Aberle

Wir wünschen Ihnen einen guten Start bei allen Aktivitäten.

Neues Jahr, neuer Schwung, neue Kurse im 1. Halbjahr 2017

Neu: TriloChi, Seniorentanz, Herz-Kreislauf Training, Seifenkunst

Informationen zu Inhalten, Therapeuten, Veranstaltungsort, Belegung und Anmeldung erhalten Sie von Frau M. Junior, Tel.: 05723 7288 oder auf unserer Internetseite www.kneipp-bad-nenndorf.de

Wir bieten folgende Kurse an:

Neu: TriloChi (ausführliche Info siehe Einlegeblatt)



Montag Beginn: 09.01.2017 bis 19.06.2017, insgesamt 20 Stunden,
 nicht am 10.04., 17.04., 01.05. und 05.06.2017

Kursleitung: Katrin Dittrich

Kosten: 100,00 € für Kneipp-Mitglieder, 140,00 € für Gäste.

Pavillon der CURANUM-Seniorenresidenz Rudolf-Albrecht-Str. 44 a in Bad Nenndorf.

Anmeldung bitte unter: 0170 8058870



Neu: Seniorentanz: (ausführliche Info siehe Einlegeblatt)

Wir tanzen jeden Donnerstag ab 02. Februar bis 15. Juni 2017
(**nicht am** 13.04., 20.04., 25.05.2017) in der Zeit von 09:30 bis 10:30 Uhr.
Kursleitung: Frau Christine Werner.

Ort: CURANUM Seniorenresidenz (im Pavillon), Rudolf-Albrecht-Str. 44 a in Bad Nenndorf.
Info und Anmeldung bei Frau Kirdorf unter 05723 7037500.



Neu: Herzkreislauf-Training

Das Herz-Kreislauf-Training an der frischen Luft macht den Kopf frei und bringt die Seele ins Gleichgewicht. Die Freude an der Bewegung, an wachsender Fitness sowie die eigene Körperwahrnehmung wird geweckt und das Immunsystem gestärkt.

Regelmäßiges Ausdauertraining hilft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch eine präventive Bekämpfung der Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Stress, Übergewicht etc. zu vermeiden. Während der Übungseinheiten wechseln sich zügiges Gehen und Kräftigungs- /Stabilisationsübungen ab. Das Training wird ergänzt durch Mobilisations- und Dehnübungen.

Beginn: Freitag, 17. März bis 16. Juni 2017, 10:00 bis 11:00 Uhr, 11 Stunden,
1. Stunde als kostenlose Schnupperstunde, danach jeweils
freitags, 10 – 11 Uhr (**nicht am** 14.04., 21.04. und 26.05.2017).
Mindestteilnehmerzahl: 5

Treffpunkt: Landgrafenhaus im Kurpark Bad Nenndorf

Kosten: für Kneipp-Mitglieder 35,00 €, Gäste 50,00 €

Anmeldung und Info bei der Übungsleiterin, Frau Zakalowski, Tel.: 05723 799754

Neu: Seifenkunst: Workshop (ausführliche Info siehe Einlegeblatt)

Samstag, den 25. Februar 2017, 09:30 bis 13:30 Uhr
Hauptstraße 25 in Bad Nenndorf (Fußgängerzone, neben dem Teeladen)

Anmeldungen unter Tel. 05105-7768884 oder unter info@tn-seifenkunst.de

Kosten: für Kneipp-Mitglieder 20,00 €, für Gäste 25,00 €
(inkl. ausführlicher Dokumentation und Material), vor Ort zu zahlen.

Mindestens 8 Teilnehmer.



Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik:

Dienstag: **Beginn: 10.01.2017 bis 20.06.2017, insges. 20 Stunden,**
nicht am: 31.01.17, 11.04.17, 18.04.17, 06.06.2017.
40,00 € für Kneipp-Mitglieder, 80,00 € für Gäste.

Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr., Kursleiter: Herr Sünder.

Kurs A von 17:00 bis 18:00 Uhr, **Kurs B** von 18:00 bis 19:00 Uhr.

Mittwoch: **Beginn: 11.01.2017 bis 14.06.2017, insges. 21 Stunden,**
nicht am: 12.04.17, 19.04.2017.

42,00 € für Kneipp-Mitglieder, 84,00 € für Gäste.

Grundschule Rodenberg, **Kurs C** von 16:00 bis 17:00 Uhr,
Kursleiterin: Frau Nolte.

Donnerstag: **Beginn: 12.01.2017 bis 15.06.2017, insges. 20 Stunden,**
nicht am: 13.04.17, 20.04.17, 25.05.2017.

40,00 € für Kneipp-Mitglieder, 80,00 € für Gäste.

Sportzentrum Bad Nenndorf, Bahnhofstr., Kursleiter: Herr Müller.

Kurs E von 17:00 bis 18:00 Uhr, **Kurs F** von 18:00 bis 19:00 Uhr.

Yoga:

Donnerstag: Beginn 12.01.2017 bis 15.06.2017, 20 Std., Kursleitung: Frau Fischer nicht am 13.04.17, 20.04.17, 25.05.2017

70,00 € für Kneipp-Mitglieder, 100,00 € für Gäste.

Kindergarten Erlengrund, Bad Nenndorf, von 19:00 bis 20:00 Uhr.

Mittwoch: Beginn 11.01.2017 bis 07.06.2017, 20 Std., Kursleitung: Frau Krämer nicht am 12.04.17, 19.04.2017

70,00 € für Kneipp-Mitglieder, 100,00 € für Gäste.

Pavillon Curanum-Residenz, Bad Nenndorf, von 09:30 bis 10:30 Uhr.

Mittwoch: Beginn 11.01.2017 bis 07.06.2017, 20 Std., Kursleitung: Frau Fischer nicht am 12.04.17, 19.04.2017

Neuer Veran-
staltungsort! →

70,00 € für Kneipp-Mitglieder, 100,00 € für Gäste.

Kultur- und Sportzentrum, Niedernhagen 10 in 31702 Lüdersfeld, von 19:00 bis 20:00 Uhr.

Wassergymnastik:

in der Landgrafenklinik Bad Nenndorf, Bahnhofstraße.

Übungsleiter: Therapeuten der Klinik.

Donnerstag: Beginn: 12.01.2017 bis 15.06.2017, 22 Std., 61,60 € für Kneipp-Mitgl. 88,00 € für Gäste

Kursbeginn: Kurs A: 14:50 Uhr, Kurs B: 15:10 Uhr, Kurs C: 15:30 Uhr.

Dienstag: Beginn: 17.01.2017 bis 20.06.2017, 23 Std., 64,40 € für Kneipp-Mitgl. 92,00 € für Gäste

Kursbeginn: Kurs A: 11:00 Uhr, Kurs B: 11:20 Uhr, Kurs C: 11:40 Uhr.

Wir weisen darauf hin, dass die Übungsstunden nur von den angemeldeten Teilnehmern besucht werden dürfen!

Nicht in Anspruch genommene Stunden können nur bei nachgewiesener längerer Krankheit erstattet werden!

Öffentliche Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste

Boule: ab 05.04.2017 jeden Mittwoch ab 10:00 Uhr auf der Boule-Bahn im Kurpark Bad Nenndorf.

Gäste sind jederzeit willkommen.



Kartenspiele:

Zur Zeit keine Aktivität!
jeden Donnerstag ab 10:00 Uhr
im Kurpark, Bahnhofstr. 11 in Bad Nenndorf,
mit Elfriede Büsing.

Kreativ-Gruppe mit Frau Barth und Gästen (Basteln und Handarbeiten):



Ab 1. März jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Bauernstube der CURANUM Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 a in Bad Nenndorf.

Termine: 01.03.2017, 15.03.2017, 05.04.2017, 19.04.2017

Kreatives Stricken ist förderlich für unsere Gedächtnisleistung, wirkt wie Meditation und macht glücklich, besonders, wenn es für einen guten Zweck ist.

Wir nehmen gerne noch Strickfreundinnen in unserer Gruppe auf.



Kaffeeklatsch für alle Mitglieder und Gäste:

Am 2. Sonntag im Monat findet um 15.00 Uhr im **Café Frenkel, Bahnhofstraße 11, Bad Nenndorf**, im 1. OG unser Kaffeeklatsch statt (Verzehr auf eigene Kosten).

Termine: 08.01.2017 | 12.02.2017 | 12.03.2017 | 09.04.2017.



Fahrradtouren

DIE TEILNAHME AN DEN RADTOUREN ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR!!!

Fitness und eine verkehrssichere Fahrradausrüstung sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Kurzradtouren immer mittwochs, 14-tägig

Achtung: Neuer Treffpunkt, neue Abfahrtszeit!

Treffpunkt: Kreisel Horster Str. / Horster Feld, Abfahrt um 13.30 Uhr

Anradeln: 05.04.2017 | 19.04.2017 |



Radtouren immer mittwochs, 13.30 Uhr, ca. 35 Km rund um Bad Nenndorf

Treffpunkt: Kreisel Horster Str. / Horster Feld

05.04.2017 Jürgen Küster 19.04.2017 Rainer Apholz

12.04.2017 Wolf Günther 26.04.2017 Wolf Günther

Sonntags-Radtour ca. 60 Km mit Rainer Apholz, Abfahrt um 10 Uhr:

Treffpunkt : Kreisel Horster Str. / Horster Feld

23.04.2017 Zum Steinhuder Meer nach Mardorf „Weisse Düne“, von dort mit dem Schiff nach Steinhude und per pedes zurück nach Bad Nenndorf.

Wanderungen

DIE TEILNAHME AN DEN WANDERUNGEN ERFOLGT GRUNDSÄTZLICH AUF EIGENE GEFAHR!!!

Fitness und gutes Schuhwerk sind Voraussetzung für die Teilnahme.



Kurzwanderungen ca. 5 - 7 Km, freitags, 14-tägig.

Treffpunkt: Haus Kassel mit Margot Weiss

06.01.17 13:00 Uhr	17.02.17 13:00 Uhr	31.03.17 14:00 Uhr
20.01.17 13:00 Uhr	03.03.17 13:00 Uhr	28.04.17 14:00 Uhr
03.02.17 13:00 Uhr	17.03.17 13:00 Uhr	

Wanderungen ca. 10 - 14 Km, freitags, 14-tägig.

13.01.17 um 13:00 Uhr	Treffpunkt: Haus Kassel - mit Helga Springer Rundwanderung über Schafstall (in Bantorf).
27.01.17 um 13:00 Uhr	Treffpunkt: Haus Kassel - mit Helga Springer Rundwanderung über Rodenberger Mühle.
10.02.17 um 13:00 Uhr	Treffpunkt: Haus Kassel - mit Helga Springer Rundwanderung über Bantorfer Höhe.
24.02.17 um 13:00 Uhr	Treffpunkt: Haus Kassel - mit Helga Springer Rundwanderung über Teufelsbrücke.
10.03.17 um 13:00 Uhr	Treffpunkt: Agnes-Miegel-Platz - mit Christine v. Oldenburg zur Märzenbecherblüte am Schweineberg. Mitfahrer 3,00 €.
24.03.17 um 13:00 Uhr	Treffpunkt: Bahnhof Bad Nenndorf - mit Ingrid Müller Wanderung von Barsinghausen zur Waldapotheke.
07.04.17 um 13:00 Uhr	Treffpunkt: Agnes Miegel-Platz - mit Helga Springer von Feggendorf nach Blumenhagen. Mitfahrer 2,00 €
21.04.17 um 13:00 Uhr	Treffpunkt: Haus Kassel - mit Helga Springer über Moos- hütte und Bantorfer Höhe zum Naturfreundehaus.

Wanderfahrten mit Jürgens-Busreisen (Abfahrt Thermalbad)
Anmeldung unter Telefon 05723 3501

- Donnerstag, 20.04.2017,** 10:00 bis 18:30 Uhr
 Zur Adonisröschenblüte im Harz, 9 km von Hornburg nach Osterwiek.
Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 20,00 €
- Dienstag, 25.04.2017,** 07:00 bis 20:00 Uhr
 Wandern auf dem Pilgerweg zwischen Loccum und Volkenroda
 (Etappe von Volkenroda nach Mühlhausen ca. 13 km).
Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 26,00 €
- Samstag, 06.05.2017,** 12:00 bis 18:00 Uhr
 Wanderung auf der Ottensteiner Hochfläche
Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 17,50 €
- Dienstag, 23.05.2017,** 07:00 bis 21:00 Uhr
 3-Seen-Wanderung in der Holsteinischen Schweiz
Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 28,00 €
- Freitag, 02.06.2017,** 07:00 bis 20:00 Uhr
 Weserberglandwanderung
 (Wasserschloss Wülmersen-Helmarshausen)
Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 24,50 €
- Montag, 26.06.2017,** 07:00 bis 20:00 Uhr
 Harriersand – Inselidylle mitten in der Weser
Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 27,00 €
- Samstag, 08.07.2017,** 07:00 bis 20:00 Uhr
 Panoramaweg Diemelsee
Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 27,00 €
- Mittwoch, 26.07.2017,** 06:30 bis 20:30 Uhr
 Auf dem Butjadinger Wanderweg in das Künstlerdorf Dangast
Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 28,00 €
- Montag, 14.08.2017,** 06:00 bis 21:00 Uhr
 Kleine Insel in der Ostsee: Wanderung auf Poel
Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 30,50 €
- Mittwoch, 30.08.2017,** 08:00 bis 19:00 Uhr
 „Lila Krönung“ trifft „Heidschnuckenweg“
Sonderpreis für Kneipp-Mitglieder: 25,50 €



Unsere Leistungen im Überblick:

- Seniorengerechte Appartements
- Kurzzeit-, Verhinderungs- und Vollstationäre Pflege
- Ambulante Pflege rund um die Uhr
– auch bei Ihnen zu Hause und an Feiertagen –
- Betreuungskonzept für Menschen mit Demenz

NEU:
Café Afrika
Mo-So
ab 11.30 Uhr
Hotspot kostenfrei
nutzbar

Weitere Leistungen:

- Vielfältige therapeutische Angebote
- Probewohnen
- Mittagstisch im Restaurant
- Hilfe bei Umzug und Behördenangelegenheiten
- Kostenfreie Beratungsgespräche
- Krankengymnastik: Praxis direkt im Haus



Besuchen Sie unsere Veranstaltungen:

- 20.01. Neujahrsempfang
- 25.01. Schlachtfest
- 16.02. Ausstellungseröffnung
- 27.02. Rosenmontag
- 14.03. Frühlingsfest und Tag der offenen Tür
- 28.03. Fischfest
- 27.04. Grillfest mit Musik



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie uns!

CURANUM Seniorenresidenz Bad Nenndorf

Rudolf-Albrecht-Str. 44 a – 31542 Bad Nenndorf – Tel: (05723) 790-0
www.curanum.de – www.curanum-seniorenresidenz-badnenndorf.de

Ein Mitglied der CURANUM Pflegeexperten Gruppe

Information zu den Kursen



TriloChi:

Mit TriloChi® wird der Energiefluss im Körper harmonisiert und somit die Gesundheit gefördert. TriloChi verbindet Körper, Geist und Seele. Ein jeder, der sich und seinem Körper etwas Gutes tun will, sein Wohlbefinden sowie die Lebensfreude fördern möchte, ist in einer TriloChi-Stunde bestens aufgehoben. TriloChi verbindet asiatische Philosophien mit westlichen Trainingsmethoden und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen durch die Kombination von Imagination, bewusster Wahrnehmung und Bewegung.

TriloChi® setzt sich aus 3 Segmenten zusammen:

Bewegtes und stilles Chi Flow Motion (von Tai Chi- und Qi Gong inspirierte Bewegungen und Entspannungsübungen):

Das bewegte, sowie das stille Chi Flow Motion lenkt die Aufmerksamkeit nach innen und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Power Chi (Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf Aktivierung):

Die schwingenden, verspielten Bewegungen des Power Chi fördern die Kondition, Koordination und Beweglichkeit und wecken dabei die Lebensfreude.

Chi Yoga (Yoga- und Pilates Übungen, Beckenboden- und Rückenübungen):

Die Übungen im Chi Yoga kräftigen die Körpermitte und schulen u. a. eine gesunde Körperhaltung.

Termine: montags ab 09.01.2017 bis 19.06.2017, 20 Stunden, jeweils von 15:30 bis 16:30 Uhr
(nicht am 10.04., 17.04., 01.05. und 05.06.2017)

Ort: Im Pavillon der Curanum-Residenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 a in Bad Nenndorf

Kosten: Kneipp-Mitglieder: 5,00 €, Gäste: 7,00 €, pro Stunde

Freie Plätze sind noch vorhanden.

Anmeldung und Infos über die Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 05723 76812.



Seniorentanz:

Kursleitung: Christine Werner

Tanzen hält fit und macht Spaß, besonders in netter Runde. Jeder, der Freude an Musik und Bewegung hat, kann gleich mitmachen - auch ohne Vorkenntnisse oder festen Tanzpartner.

Schwerpunkte unserer Tanzstunde sind Kreis- und Paartänze, die ihren Ursprung z. B. im Gesellschaftstanz, Round-Dance®, deutschem Volkstanz oder internationaler Folklore haben.

Choreographiert wurden sie so, dass sie von Menschen jeden Alters und auch mit körperlichen Einschränkungen getanzt werden können. So wird tanzend mit viel Spaß die dabei erforderliche Kopf- und Beinarbeit zum idealen Training für das Gedächtnis, gegen Gleichgewichtsstörungen (Schwindel) und dient damit auch der Sturzprävention.

Neben dem gesundheitlichen Aspekt des Seniorentanzes ist uns die Gemeinschaft sehr wichtig. Gleichgesinnte treffen, gemeinsam aktiv sein, die Freude an der Bewegung teilen.

Den Seniorentanzkreis leitet Frau Christine Werner, ausgebildet beim Berufsverband Seniorentanz e. V. (BVST e. V.)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kommen Sie doch am Donnerstag, den 02. Februar 2017 unverbindlich zur kostenlosen Schnupperstunde.

Termine, Ort, Kosten, Infos und Anmeldung siehe nächste Seite:

Termine: 02. Febr. bis 15. Juni 2017, 1. Stunde als kostenlose Schnupperstunde, dann 16 Stunden, jeweils donnerstags von 09:30 bis 10:30 Uhr (**nicht am** 13.04., 20.04. und 25.05.17)

Ort: Im Pavillon der CURANUM Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 a in Bad Nenndorf

Kosten: Kneipp-Mitglieder: 32 €, Gäste: 64 €.

Infos und Anmeldung bei Frau Kirdorf, Tel.: 05723 7037500.

Naturseifen - selbst gemacht

Am 25. Februar 2017 bieten wir in Zusammenarbeit mit der Seifenkunst-Manufaktur in Bad Nenndorf ein Seifenseminar an.

Sie wollten schon immer mal wissen, wie handgesiedete Naturseife hergestellt wird?
Dann sind Sie hier genau richtig!

Tanja Claußen-Neiner aus Barsinghausen-Bantorf (Inhaberin der Firma Seifenkunst) vermittelt Ihnen die **Grundkenntnisse der Seifenherstellung** mit dem traditionellen Kaltrührverfahren aus pflanzlichen Ölen. Darüber hinaus erfahren Sie Hintergründe zur Seifen-Historie.

Dann werden die **Seifenzutaten** vorgestellt: z.B. pflanzliche Öle, pflanzliche Farbstoffe, destilliertes Wasser, getrocknete Blüten und Kräuter, Zusatzstoffe wie Bienenwachs, Honig, Kaffee, ätherische Öle oder andere Duftstoffe*), Natronlauge.

Dann setzen wir die Theorie in die Praxis um und Sie "sieden" ihre **eigene Naturseife**.

Am Ende des Kurses nimmt jede/r seine selbstgesiedete Naturseife mit nach Hause. Nach Einhaltung einer Reifezeit entfaltet die Seife ihren angenehmen Duft und schäumende Kraft; dann ist sie zur Verwendung bereit.

Außerdem erhalten Sie **schriftliche Kursunterlagen**, um jederzeit mühelos Ihre eigene Naturseife kreieren zu können.

Bitte bringen Sie zum Kurs **langärmelige (alte) Kleidung** bzw. eine Schürze mit, da wir mit extrem ätzendem Natriumhydroxid (NaOH) arbeiten. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre eigene Schutzbrille sowie Gummi-Handschuhe mitbringen, ansonsten bekommen Sie diese Schutzvorrichtungen gestellt!

Sie werden den Seifenleim in Silikonförmchen einfüllen und an diesem Tag auch mit nach Hause nehmen. Damit die gefüllten Förmchen auch heil und sicher bei Ihnen zu Hause ankommen, bringen Sie bitte eine **feste Unterlage** (z.B. ein Holzbrettchen, Tablett - Größe ca. 25 cm im Durchmesser) und ein **altes großes Handtuch** mit.

*) **Bitte beachten Sie folgende Einschränkungen:**

Wir arbeiten mit ätherischen Düften, welche recht kräftig in der Verarbeitung wirken und damit geruchssensible Menschen beeinträchtigen können.

Termin: 25. Februar 2017 von 09:30 bis 13:30 Uhr
Ort: Seifenkunst-Manufaktur und mehr, Hauptstr. 25 (Fußgängerzone) in Bad Nenndorf
Kosten: Mitglieder: 20,00 €; Gäste: 25,00 €

Mindestteilnehmerzahl: 8

Anmeldung und Infos unter 05105 7768884 oder unter info@seifenkunst.de